

Ihr Partner für gesundes Leben

Siegrid Bourdin Weidstr. 5 61203 Reichelsheim

Reichelsheim, Florstadt, April 2005

Liebe Mitglieder, liebe Freunde der Naturheilkunde,  
**Prävention stärken - Gesundheit erhalten...**



...sind die Ziele des Selbsthilfevereins für gesunde Lebensstile und Lebenskultur – besser leben e.V. Anlässlich der Jahresmitgliederversammlung und der anschließenden Feierstunde zum einjährigen Vereinsjubiläum im gut gefüllten Saal des Gasthauses zur Krone, wurde vor Mitgliedern, Interessierten und Vertretern des Wetteraukreises und der Stadt Bad Nauheim, Ziele und Aktivitäten des Vereins dargestellt. Seit Gründung des Vereins verfolgt der Vorstand konsequent den Weg einer vorausschauenden und nachhaltigen Gesundheitsvorsorge, um mit seinen Vereinsaktivitäten und -angeboten die Gesundheit zu fördern und chronischen Krankheiten vorzubeugen.

Durch die Stärkung und den Ausbau der Prävention wird unser gesamtgesellschaftliches Sozialsystem wirksam entlastet. Wir wissen, dass Menschen in schwierigen sozialen Situationen ein höheres gesundheitliches Risiko haben. Sie sind häufiger krank und haben ein ungünstigeres Gesundheitsverhalten. Hier bietet der Verein kostenfreie und kostengünstige Informations- und Vorsorgemaßnahmen an. Der Vorstand und Beirat setzt sich ein für gesundheitliche Chancengleichheit. Denn durch Prävention und Gesundheitsförderung hat jeder die Chance aktiv Krankheiten vorzubeugen. Jede Krankheit, die nicht entsteht, erhöht die Lebensqualität und hilft Kosten zu sparen. Gleichzeitig fordern die Vereinsverantwortlichen: Prävention und Gesundheitsförderung müssen stärker als bisher als gemeinsame Aufgabe gesehen werden. Durch gezielte Prävention und Gesundheitsförderung ist es möglich, die Gesundheit, Lebensqualität, Mobilität und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu verbessern und einen großen Teil der sonst erforderlichen Kosten zu vermeiden.

Im Rahmen der **Feierstunde 29.01.** überbrachte der Kreisbeigeordnete **Willibald Zecha** die Grüße des **Landrates Rolf Gnadl** und sprach ein bewegendes Grußwort, in dem die Ziele des Vereines ausdrücklich gewürdigt wurden.

Der Bürgerkandidat **Jörg Krämer** sprach gegenüber den Verantwortlichen ein großes Lob aus und gab in seinem anerkennenden Grußwort seine Freude zum Ausdruck, dass der Verein nicht nur den Selbsthilfegedanken ganz oben anstellt, sondern zudem ganz gezielt Image und Standort Bad Nauheims als Stadt der Gesundheit stärken wolle.

In der zuvor durchgeführten **Mitgliederversammlung** konnte der **Vorstand** mehr als die Hälfte seiner Mitglieder begrüßen. Im Geschäftsbericht konnte die Vorsitzende die positive Entwicklung des Vereins aufzeigen: Seit Gründung am 12.01.04 hat der Verein seine Mitgliederzahl vervierfacht, eine Steigerung um 300%. An den zwei im Jahre 2004 erfolgreich durchgeführten Fitnessferien beteiligten sich 59

Menschen aus der Region. Für die beliebte Fastenwoche im März05 lagen dem Verein 50 Anfragen vor. Auf das Angebot „**Selbsthilfegruppe Besser Essen**“ wurde im Oktober 2004 sogar der Hessische Rundfunk aufmerksam und meldete sich bei der Leiterin Siegrid Bourdin, um ein **Hörfunk-Porträt** zu erstellen. Die **HR1**-Journalistin Corinna Tertel interviewte die Gruppe in einer



Vorstand:  
Siegrid Bourdin  
Christel Görtler  
Birgitta Lissek

Geschäftsstelle:  
Siegrid Bourdin  
Weidstraße 5  
61203 Reichelsheim  
Tel- 0 60 35/27 69  
Fax 0 60 35/183 14  
Bourdin@  
besser-leben-eV.de

Schatzmeister und  
Mitgliederverwaltung:  
Torsten Schroeder  
Leuchte 21  
60388 Frankfurt/Main  
Tel. 0 61 09/317 32  
Fax 0 61 09/317 32  
Schroeder@  
besser-leben-eV.de

Bankverbindung:  
Sparkasse Wetterau  
Konto 610 035 41  
BLZ 518 500 79  
VR 1179 AG Friedberg  
www.besser-leben-eV.de

Reportage, die am 1.11.2004 auch gesendet wurde.

Zum Abschluß des ersten Vereinsjahres wurde am 31.10.04 ein gemeinsamer Ausflug zu einem Kleinod historischer Gartenkultur: Gail'sche Villa im Park (englische Gartenbaukunst gestaltet durch Heinrich Siesmeyer) organisiert, der durch das sonnige Herbstwetter und die rege Teilnahme als großer Erfolg gewertet werden dürfe. Die Adventsfeier fand am 15.12.04 statt.

Nach erteilter Entlastung von Schatzmeister und Vorstand wurde aus dem Kreis der Mitgliederversammlung ein Wahlausschuss benannt: Herr Manfred Steidl (Wahlleiter), Herr Dieter Köppel (Schriftführer) und Frau Erika Stein-Pfefferle (Beisitzerin). Von den Anwesenden nehmen 20 stimmberechtigte Mitglieder an der Wahl teil. Herr Manfred Steidl als Wahlleiter führt dann die Wahlen des Vorstandes, des Beirates, des Schatzmeisters und der Kassenprüfer durch. Auf Vorschlag aus dem Kreis der Mitglieder werden einstimmig gewählt:

- Vorstand: Frau Siegrid Bourdin (Vorsitzende)
- Frau Christel Görtler (1. Beisitzerin),
- Frau Birgitta Lissek (2. Beisitzerin)
- Schatzmeister und Mitgliederverwaltung : Herr Torsten Schroeder
- Beirat: Frau Heidemarie Trützler; Frau Dagmar Ehrlinspiel; Herr Karl Schwarz; Frau Manuela Büchsel-Rivera ; Herr Wolfgang Göpfert.
- Kassenprüfer: Frau Marie-Luise Fritz ( 1.Kassenprüferin )
- Frau Christine Greger ( 2. Kassenprüferin )

Alle Gewählten erklären, dass sie die Wahl annehmen. Der Wahlleiter gratuliert allen Gewählten zur Wahl und dankt den ausgeschiedenen Vorstandsmitgliedern Frau Heidemarie Trützler und Frau Erika Stein-Pfefferle für die geleistete Aufbauarbeit des Vereines. Ein besonderer Dank geht an die wiedergewählte Vorsitzende Frau Siegrid Bourdin, auch im Namen der anwesenden Mitglieder, für Ihr hervorragendes Engagement im Verein sowie für die Netzbildung und Zusammenarbeit mit anderen Vereinen und Initiativen.

Die wiedergewählte Vorsitzende Siegrid Bourdin berichtet zum Abschluß über die Teilnahme des Vereins am Deutschen Präventionspreis 2005 und gibt eine Vorschau auf geplante Angebote im Jahr 2005. Sie bedankt sich ganz herzlich bei Christel Görtler für die wunderschöne Tischdekoration und Herrn Manfred Steidl für die professionelle Wahldurchführung.

### **Ergebnis eines Antrages zur Mitgliederversammlung: Naturarzt, die Zeitschrift für unsere Mitglieder!**

...nach fast einem Jahr Vereinstätigkeit und zahlreicher Beratungen möchten wir Sie informieren:

Die uns bislang von Monat zu Monat immer wieder auf's Neue angekündigte Zeitschrift "**Naturheilverfahren und Lebensthemen**" konnte von Verlagsseite her nicht erscheinen. Wir bedauern dieses Manko und haben nun aus Gründen der Unzumutbarkeit die Lieferung dieser Zeitschrift storniert und bitten Sie um Ihr Verständnis. Wir hoffen, dass die Lieferung des Naturarztes auch in Ihrem Sinne ist.

**Ihre Meinung dazu interessiert uns sehr! Wir freuen uns, von Ihnen zu hören.**



### **Vereinsprogramm 2005:**

**Am 25.03.** veranstalteten die Kräuter-Agenda Nidda-Bad Salzhausen zusammen mit unserem Verein in der Lesehalle Bad Salzhausen **Oster-Eierfärben mit Naturfarben**. **Birgitta Lissek** stellte mit einem Infotisch unseren Verein vor. **Sie verwöhnte** die Interessierten mit erlesenen Tees und selbstgebackenem **Vollwertkuchen**. **Christel Görtler** hatte die Lesehalle mit **Blumen und Eiern künstlerisch und liebevoll** arrangiert. Sie demonstrierte das **Ostereierfärben mit frischen Kräutern und Blättchen**, die Besuchen waren so begeistert, daß der Tisch ständig umringt war. Nebenbei erzählte sie über Brauchtum, welches in der vorösterlichen Zeit in der ganzen Familie, besonders mit Kindern gerne praktiziert wird, da sie auf diesem Wege Naturmaterialien sammeln, kennen- und anwenden lernen. Dieses erfolgreiche Angebot wollen wir nächstes Jahr rechtzeitig vor Ostern wiederholen.

Dieses sicher besondere Ereignis konnte ich wegen meines Osterferien-Familienurlaubes in der Schweiz nicht mitmachen, leider, leider.

**18.04. und 06.06. Vegetarischer Gourmet-Kochkurs, jeweils 19-22.00 Uhr, Friedberg, A.ReichwSchule.**  
**25.04. und 20.06. Vegetarischer Gourmet-Kochkurs, jeweils 18.30 - 21.30 Uhr, Friedberg**  
Sowohl in der Besser Essen-Gruppe, als auch in der Fastengruppe ist der Wunsch eines Gourmet-Kochkurses entstanden.

In diesem **Kurs** werden Grundzüge der vollwertigen vegetarischen Küche unter folgenden Gesichtspunkten vermittelt: optimale Nährstoff-Zusammensetzung, optimale Versorgung mit Vitalstoffen, Zutaten weitestgehend aus dem ökologischen Anbau, sehr einfache, schnelle und geschmackvolle Rezepte aus der ayurvedischen Küche (Indien) am ersten Abend und aus der mediterranen Küche am zweiten Abend. Alles unter dem Motto: **"Lasst Eure Lebensmittel Eure Heilmittel sein und Eure Heilmittel Eure Lebensmittel"**

Leitung: **Geraldine Wallaschkowski, HP Friedberg.** Der erste Kurs ist schon belegt, zum **zweiten Termin**, den die VHS freundlicherweise in Kooperation mit uns eingerichtet hat, sind **noch Plätze frei!**

Gebühr: **26,- Euro plus 4,- €** für Lebensmittel! Anmeldung: S. Bourdin, Tel., Fax, eMail, siehe Briefbogen.

**Rückblick: 12. - 19.03.2005 Fastenwanderwoche Nordseeinseln, siehe auch [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)**



**"Wer Ballast abwirft, gewinnt Leichtigkeit"** unsere **Fasten-Wanderwochen** erfreuen sich sowohl im Frühjahr als auch im Herbst großer Beliebtheit, wer vom **23. - bis 30.10.05** mit uns den **Spreewald** erwandern will, kann sich schon jetzt anmelden, wie gewohnt per Anzahlung von **€100,-/EZ, €60,-/DZ**, unter Angabe des Namens und Stichwort **Spreewald, Kto 841 841 01, BLZ 51390000 VoBa** Gießen Friedberg eG. Evtl empfiehlt sich eine Reiserücktrittsversicherung, bitte privat abschließen. Das **Fasten-Nachtreffen** unserer Nordsee-Gruppe findet am **19.April im Gasthaus zur Krone** um 19.30Uhr statt.

**21. April, 19:30 Uhr, Badehaus 5, Besser Essen, Erfahrungsaustausch zur gesunden Ernährung, wer neue Wege gehen will, ist herzlichst eingeladen.**

**17. Mai, 19:30 Uhr, Mitgliedertreffen, Vorbereitung Ausflug, Badehaus 5, Sprudelhof Bad Nauheim,**

**19. Mai, 19:30 Uhr, Badehaus 5, Besser Essen, Selbsthilfegruppe**

**22. Mai, zweiter Vereinsausflug "Sonntags-Erlebnisse in Geschichte, Kultur und Genuß"**

unser Ausflug führt uns in eine abwechslungsreiche Hügellandschaft des hessischen Berglands an der Lahn, in das städtebauliche Juwel Marburg, dann zu dem Kulturdenkmal der Gartenkultur Schloß Rauschholzhausen. Im Stil der Englischen Landschaftsgärten mit historisierenden Elementen gehalten, gibt es in Hessen kein vergleichbares Objekt in Größe und Qualität aus dieser Zeitepoche (um 1873).

Eine Führung wird uns den von Heinrich Siesmeyer, dem späteren "königlichen Gartenbaudirektor", gestalteten Schlosspark von Rauschholzhausen in Bezug auf Gartendenkmalpflege und Naturschutz nahebringen.

**Tagesablauf:** Abfahrt **Bad Nauheim 09:00 Uhr** Parkplatz Schwalheimer Str. Umsteigen Fahrgemeinschaften.

**Treffpunkt Marburg:** Marktplatz am Brunnen,

**Führung:** 10:00 - 11:30 Uhr. (Parkhaus Pilgrimstein/im Parkhaus den Aufzug in die Oberstadt benutzen)

**Mittagessen** Gasthaus **Sonne**, Marktplatz ca. 12:00 Uhr, **Speisen - Auswahl zur Vorbestellung :**

**A) "Großer Frühlingsalat"** mit gebratenen Fischfilets und Bärlauchpesto, Olivenbaguette € 11,50

**B) "Vollwertteller"**, frisches Gemüse vom Wochenmarkt mit Tomatensoße und frischem Parmesan überbacken,

knuspriges Kartoffelküchle € 10,-

C) "Fitness-Teller", bunter Sommersalat mit gebratenen Putenbruststreifen, Currymayonnaise und Brot € 10,-

D) "Frische Rotbrassenfilets" in Zitronenbutter gebraten, marinierte Blattsalate u Petersilienkartoffel  
€ 12,80

E) "Gekochter Tafelspitz" mit Frankfurter Grüne Soße, kleiner Salat und Petersilienkartoffeln € 12,50  
Suppe als Vorspeise möglich.

Falls noch genügend Zeit gegeben ist, kann ein Spaziergang zur Elisabethenkirche gemacht werden.

**Schloß Rauschholzhausen 14:30 Uhr**, Führung durch den Park

**Schloßcafe, Raum Bibliothek, 15:30 Uhr**, gemeinsames Kaffeetrinken

Speisen und Getränke zahlt jeder selbst.

Der offizielle Ausflug schließt mit dem Kaffeetrinken. Wer aber noch Zeit und Interesse hat, sollte sich das Kleinod **Amöneburg, "lebendige Stadt auf historischem Boden"**, welches ganz in der Nähe liegt, anschauen.

Eine Führung ist nicht geplant, einen Abendspaziergang entlang des Mauerrundwegs, eröffnet uns herrliche Fernblicke in das Ohmtal, den Ebsdorfergrund, die Lahnberge, das Biedenkopfer Land hin bis zum Vogelsberg, Knüll- und Kellerwald. Historisches und Geschichtliches über Amöneburg, Marburg und Schloß

Rauschholzhausen bekommt jeder Ausflügler zum Nachlesen.

**Kostenbeitrag** für alle Führungen, je nach Teilnehmerzahl, € 4,- **pro Person**, diesen Betrag bitte zum Einsammeln zu Beginn des Ausflugs bereithalten. Um die Bildung unserer Fahrgemeinschaften zu organisieren, bitten wir zur **Anmeldung** auch anzugeben ob Sie **Fahrer oder Mitfahrer** sind. Wir freuen uns auf einen schönen Tag mit Ihnen!

**Anmeldung bis 15. Mai** : Christel Görtler Tel/Fax: 06035-89320, Siegrid Bourdin Fax: 06035-18314  
oder per eMail über [www.besser-leben-eV.de](http://www.besser-leben-eV.de)

**16. Juni, 19:30 Uhr**, Badehaus 5, Besser Essen, Selbsthilfegruppe

**18. Juni, 09:00 Uhr**, Exkursion: Treffpunkt: Friedberg, Parkplatz Stadthalle, **Dottenfelder Hof, Bad Vilbel**,  
2 Stunden Führung von 10-12:00 Uhr, Kostenbeitrag 5,- € **pro Person**, die Führung umfasst alle Bereiche  
inklusive Viehzüchtung. **Geselliger Ausklang im Hof-Café!**

**Bitte melden Sie sich zu unseren Ausflügen bald an, inkl. der Möglichkeiten zu Fahrgemeinschaften!**

**02. September, 19:30 Uhr**, Altes Rathaus, Vortrag: "**Nahrungsmittelunverträglichkeiten**", Referentin:  
**Dagmar Ehrlinspiel**, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie, sowie Badeärztin in Bad Nauheim.

**13. September, 19:30 Uhr**, Altes Rathaus Vortrag: "**Positive Kindererziehung**", Referentin: **Birgitta Lissek**  
Soweit unser vorerst bescheidenes Programm, das aufgrund unserer finanziellen Vereinssituation dankbar auf  
freiwilliges Engagement von Referenten angewiesen ist.

Weitere, vereinsrechtliche Meilensteine sind erreicht: das Finanzamt Friedberg hat uns die vorläufige  
**Anerkennung zur Gemeinnützigkeit** erteilt, allerdings nicht rückwirkend, sondern ab **März 2005**. Der  
**paritätische Wohlfahrtsverband** hat uns die Aufnahme in den Verband signalisiert, vorausgesetzt wir können  
einer Satzungsänderung in bestimmten Punkten zustimmen. Eine gemeinsame Aufgabe für die nächsten  
Versammlungen!

*Ihnen allen ein schönes Frühlingsgeniessen  
wünscht Ihnen Ihr Selbsthilfeverein für gesunde Lebensstile und  
Lebenskultur - besser leben eV*

*gemeinsam mit Birgitta Lissek, Christel Görtler und Torsten Schroeder  
grüßt Sie herzlich*

**Siegrid Bourdin**